

PSIKO BHARA

KAJIAN ILMIAH DAN PENELITIAN PSIKOLOGI

-
- ✓ **REGULASI EMOSI DAN EMPATI SEBAGAI PREDIKTOR
CYBER BULLYING**
 - ✓ **PENERAPAN TERAPI SUPORTIF TEKNIK *GUIDANCE*
UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA PASIEN
SKIZOAFEKTIF TIPE DEPRESIF YAYASAN GALUH BEKASI**
 - ✓ **UPAYA MENGATASI KECEMASAN REMAJA DALAM
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR DENGAN
PENDEKATAN KONSELING**
 - ✓ **PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP
PANDANGAN MENGENAI “UANG PANNAI” PADA WANITA
SULAWESI SELATAN**
 - ✓ **MODIFIKASI COGNITIVE-BEHAVIOR UNTUK MENGATASI
EMOSI MARAH PADA REMAJA**
 - ✓ **TINGKAT STRES DAN PENYESUAIAN PADA IBU RUMAH
TANGGA YANG TIDAK BEKERJA (IRT)**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

JURNAL PSIKO BHARA

KAJIAN ILMIAH DAN PENELITIAN PSIKOLOGI

Jurnal Psiko Bhara merupakan jurnal yang diterbitkan oleh lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Jurnal Psiko Bhara terbit secara berkala dengan frekuensi dua kali dalam setahun yaitu pada bulan Januari dan Juli. Naskah diketik sesuai dengan pedoman penulisan naskah dan dikirim ke alamat email redaksi Jurnal Psiko Bhara lpmm.psikologiubhara@gmail.com.

Regulasi Emosi dan Empati Sebagai Prediktor *Cyber Bullying*
Yulia Fitriani

Penerapan Terapi Suportif Teknik Guidance Untuk Mengurangi Depresi Pada Pasien Skizoafektif Tipe Depresif Di Yayasan Galuh Bekasi
Lenny Utama Afriyenti

Upaya Mengatasi Kecemasan Remaja Dalam Pengambilan Keputusan Karir Dengan Pendekatan Konseling
Hema Dayita Pohan

Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Pandangan Mengenai "Uang Pannai" Pada Wanita Sulawesi Selatan
Nurwahyuni Natsir

Modifikasi *Cognitive Behavior* Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Remaja
Fathana Gina

Tingkat Stress dan Cara Penyesuaianannya Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja (IRT)
Ferdy Muzzamil

Penerbit : Unit publikasi lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Penanggung Jawab :** Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya **Ketua Dewan Redaksi :** Erik Hutahaeen **Anggota Dewan Redaksi :** Ditta Febrieta, Yulia Fitriani **Redaksi Pelaksana :** Ditta Febrieta **Mitra Bestari :** Dr. I Made Bagus Ardhana, Dr. Selviana, M.Si

TINGKATAN DAN CARA PENYESUAIAN TERHADAP STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA (IRT) YANG TIDAK BEKERJA

Ferdy Muzzamili¹⁾, Tugimin Supriyadi²⁾, M. Agung Yuda³⁾, Sahar Hidayatullah⁴⁾, Kristiana Dewi⁵⁾
 Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2)}
 Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{3,4,5)}
ferdy_muzzamili@dsn.bhayangkara.ac.id

Abstrak

Melalui suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada kelompok ibu-ibu PKK RW05 Kelurahan Jati Bening Baru Pondok Gede Bekasi, penelitian ini bermaksud menggambarkan tentang keadaan stress dan cara ibu rumah tangga dalam mengatasi stres. Jumlah subyek penelitian yang dilibatkan sebanyak 22 orang. Teknik analisa data penelitian menggunakan analisis kuantitatif non parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress mayoritas subyek berada pada kategori rendah dan cara penyesuaian diri dalam mengatasi masalah lebih banyak dengan pendekatan *emotional focused*.

Kata kunci : ibu rumah tangga, tidak bekerja, stress dan penyesuaian stress

Latar Belakang

Sebuah hasil penelitian, yang dilakukan pada perempuan dewasa yang memilih untuk menjadi ibu rumah tangga menggambarkan adanya suatu kondisi yang membuat mereka menjadi stress, masalah dengan suami, masalah dengan anak, masalah dalam keuangan, dan masalah dengan tugas rumah tangganya (Ayu 2009). Sumber stress ibu rumah tangga kesemuanya berasal dari internal urusan rumah tangganya. Tulisan lainnya memberikan informasi yang dapat melengkapi gambaran stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Ibu rumah tangga yang tidak bekerja dapat mengalami stress, karena tidak mendapatkan pilihan untuk menjalankan aktivitas bekerja di kantor, tidak dapat membangun karir, tidak dapat berperan dalam mencari uang, dan mengalami kebosanan dengan rutinitas yang bisa dikatakan lebih banyak mengandalkan tenaga. Pada intinya terjadi adanya ketidak sesuaian antara harapan peran gender yang diharapkan, dengan peran gender yang diterimanya (Kartono 2006).

Apapun tingkatannya dan gejalanya stress tidak dapat dibiarkan, diperlukan langkah pengendalian yang tepat. Dibiarkannya kondisi stress menjadi semakin larut, akan memunculkan masalah-masalah berat di dalam kehidupan rumah tangga. Salah satu korbannya adalah anak. Seperti satu kasus yang terjadi di daerah Jakarta Barat, seorang ibu

tega membunuh anaknya, karena anaknya sering ngompol (berita yang ditulis pada kompas.com oleh Puspita 2017). Diketahui saat kejadian ibu tersebut dalam status sedang tidak bekerja. Organisasi PBB yang menangani bidang kesehatan (WHO) pernah memberikan penjelasan tentang keadaan yang menyebabkan banyak ibu-ibu nekat memilih membunuh anaknya. Penyebabnya ketidak mampuan untuk beradaptasi dengan kondisi stress yang dialaminya dan mengalami kesulitan untuk mendapatkan kesulitan saat mengalami stress (World Report on Violence and Health 2002).

Salah satu sudut kota Bekasi, tepatnya di kawasan Pondok Gede, ada sebuah kelompok ibu-ibu PKK. Kebanyakan dari mereka hidup dengan status sosial ekonomi kategori menengah ke bawah, rata-rata pendidikannya adalah SMA dan sederajat. Mereka memilih lebih menceurahkan dirinya untuk mengurus kehidupan rumah tangga, karena sumber penghidupan sepenuhnya diserahkan kepada hasil kerja dan dana pensiun suaminya. Rentangan usianya diantara usia 40 sampai dengan 50 tahun. Banyak dari mereka yang anaknya sudah berkeluarga dan tidak tinggal satu rumah. Melalui sejumlah karakteristik yang didapatkan, mengindikasikan adanya beberapa situasi yang dapat menjadi sumber stress bagi mereka. Misalnya demografis yang berada pada lingkungan padat, sumber penghidupan dan status ekonomi yang melekat, hilangnya kehadiran anak yang dapat meningkatkan stress mereka. Mappiare (1983) menjelaskan situasi anak yang tidak tinggal bersama cenderung melupakan ibunya, dapat membuat ibu merasa kehilangan, dan pada akhirnya menjadi sumber stress. Saat dalam kondisi kebutuhan ekonomi yang mendesak, sangat mungkin untuk membuat mereka mengalami kondisi stress. Saat berhadapan dengan situasi yang menekan dan mendesak, dimana individu memiliki sumber daya yang terbatas, situasi ini akan menimbulkan stress (Lazarus 1976).

Berdasarkan kondisi yang ada, tulisan ini bermaksud ingin mendapatkan fakta-fakta yang empiris tentang kenyataan yang terjadi dan yang dialami oleh ibu-ibu rumah tangga yang tergabung di dalam kelompok PKK PKK RW05 Kelurahan Jati Bening Baru Pondok Gede Bekasi. Apakah tingkatan stress mereka tergolong tinggi?, hal-hal yang membuat mereka menjadi stress?, dan bagaimana cara mereka mengatasi kondisi stress?. Proses pengumpulan datanya dilakukan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang membahas tentang pengelolaan stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Tinjauan Teoritis

Stress

Memahami tentang stress, dimulai dengan kesadaran tentang kehidupan yang dijalani

manusia, dan selanjutnya kemudian seperti menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, akan selalu hadir seperti halnya sahabat (Meltzer 2006). Para ilmuwan mengatakan bahwa stres adalah kekuatan atau peristiwa yang merusak stabilitas, keseimbangan atau fungsi normal (Bressert 2016). Stres sering disertai dengan serangkaian reaksi fisik. Gejala-gejala ini dapat menjadi karakteristik gangguan fisik atau mental lainnya. Seorang ahli kesehatan dapat mengesampingkan penyebab lain setelah anda menjalani pemeriksaan fisik (Bressert 2016). Stres itu mahal, stress memainkan malapetaka dengan kesehatan, produktivitas, dompet, dan kehidupan (APA 2013).

Stres itu kompleks, memiliki karakteristik sangat individual, menjadi hal yang berbeda untuk orang yang berbeda, hal yang berbeda pada waktu yang berbeda kepada orang yang sama (Tartakovsky 2016). Tetapi secara umum dapat diketahui melalui beberapa indikator penting. Bressert (2016) menuliskan terdapat tiga tanda-tanda umum stress, tanda kognitif stres, iritasi emosi atau emosional stres, dan tanda-tanda perilaku stress. Seseorang mengalami stress juga dipelajari melalui dampak kejadian stress terhadap pola meresponnya, menurut Artwater dan Duffy (1999) ada yang menunjukkan eustress (menyelesaikan tekanan stress dengan baik, dan yang menunjukkan distress (memunculkan kondisi negative, seperti kesepian). Mengidentifikasi stress juga dilakukan melalui sumber stress. Goliszcek (2005) menjelaskan ada beberapa sumber stress, dua diantaranya : persoalan keluarga dan kebutuhan yang tidak terpenuhi.

Coping Stress

Coping tidak terbatas kepada proses penyesuaian saja, coping (jika dilakukan) akan membantu individu yang mengalami stress, dapat menggantinya menjadi situasi yang lebih tenang, yang ditandai dengan menguasai dan mengurangi kadar stress. Seperti yang dijelaskan oleh Halonen dan Santrock (1999), menerangkan bahwa coping merupakan usaha manusia untuk menguasai dan mengurangi kadar stress yang dialaminya. Coping juga diartikan sebagai ketahanan untuk menghadapi, dan pada akhirnya akan memperlihatkan kemampuan manusia untuk menyelesaikannya (Nevid, Rathus, dan Grenee 2015).

Lazarus (1976) menuliskan ada dua mekanisme untuk coping terhadap stress, coping yang difokuskan kepada permasalahan dan coping yang difokuskan kepada emosional. Cara untuk memahaminya adalah dengan memperhatikan bentuk copingnya, coping perilaku, dan coping pikiran (Cooper dan Payne 1991). Melalui bentuk perilakunya dan cara kerja pikiran, akan terlihat respon-respon yang tidak kuat untuk menghadapi stress, Caver, Scheier, dan Weintraub (1989) menamakannya sebagai maladaptive coping.

Ibu Rumah Tangga Tidak Bekerja

Peran jenis gender yang didapatkan oleh seorang perempuan dalam kehidupan rumah tangganya salah satunya adalah peran sebagai ibu rumah tangga. Seperti yang dituliskan oleh Frieze (1978), bahwa status ibu rumah tangga langsung melekat ketika seorang perempuan mulai berkeluarga. Ketika memilih untuk mengambil satu peran khusus, peran yang memperioritaskan keberlangsungan rumah tangga, maka perempuan memutuskan dirinya untuk menjadi ibu rumah tangga yang tidak bekerja, dengan ciri tidak mempunyai penghasilan. Fokusnya adalah untuk melakukan urusan rumah tangga, seperti : mengasuh anak, membereskan pekerjaan rumah dan melayani suami (Kartono 2006).

Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan sebanyak 22 ibu rumah tangga, yang tergabung di dalam kelompok ibu-ibu PKK RW-05 Kelurahan Jati Baru. Tempat penelitian berada dipinggir kota Bekasi dan dipinggir kota Jakarta, dekat dengan akses tol menuju Jakarta ataupun Cikampek. Rata-rata subjek penelitian merupakan pensiunan pekerja, dan sudah mempunyai cucu, kebanyakan dari subjek merupakan orang yang sudah berdomisili lebih dari lima tahun di lingkungan tersebut.

Data yang dianalisis dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan kusioner skala stress, yang disusun berdasarkan teori gejala-gejala stress dari Bressert (2016). Meskipun dalam penelitian ini cukup banyak yang sudah pensiun, tetapi penelitian mencoba mengidentifikasi tipenya, apakah memiliki usaha sampingan (termasuk kerja sampingan) atau murni sebagai IRT. Penelitian ini juga mengumpulkan data mengenai tipe penyesuaian subjek untuk menurunkan kadar stress yang ada pada dirinya, disusun berdasarkan teori Cooper dan Payne (1991), perilaku dan pikiran.

Analisa data penelitian menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik, untuk melihat tingkatan, dan frekuensi subyek terkait dengan keadaan dan penyesuaian terhadap stress, dan untuk melihat perbedaan kadar berdasarkan status IRTnya. Beberapa uji yang digunakan adalah uji korelasi dan uji perbandingan berdasarkan status IRT.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan disalahsatu perumahan di wilayah Pondok gede Bekasi. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa tingkat stress pada kelompok ibu-ibu PKK yang totalnya berjumlah 22 subyek, sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori stress

Kategori stress	F	%
Sangat rendah stress	3	14 %
Rendah Stress	10	45,5%
Sedang stress	8	36 %
Tinggi Stress	1	4,5 %
Sangat tinggi stress	0	0 %
Total	22	100 %

Berdasarkan Tabel 1. diketahui secara umum kelompok ibu-ibu PKK yang mengalami stress hampir dari separuh (45,5%) subyek mengalami kategori stress rendah, kemudian 36 % subyek mengalami stress pada kategori sedang. Sedangkan kategori stress tinggi hanya sebesar 4,5 %.

Lalu jika ditelaah berdasarkan kelompok ibu-ibu PKK yang mempunyai usaha sampingan dan kelompok ibu-ibu PKK murni IRT, hasilnya dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 2. Persentase Jenis kelompok yang ada pada ibu-ibu PKK

Jenis Kelompok ibu-ibu PKK	F	%
Kelompok ibu-ibu PKK yang mempunyai usaha sampingan	14	64%
Kelompok ibu-ibu PKK murni IRT	8	36 %
Total	22	100 %

Dari tabel 2, dapat diketahui bahwa setengah dari total populasi yaitu sebesar 64 % merupakan kelompok ibu-ibu PKK dengan usaha sampingan, sedangkan sisanya 36 % adalah kelompok ibu-ibu PKK murni IRT.

Selanjutnya dari hasil penelitian ini ditemukan pada kelompok ibu PKK dengan usaha sampingan memiliki tingkat atau kategori stress, sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori stress pada ibu rumah tangga dengan usaha sampingan

Kategori stress	F	%
Sangat rendah stress	2	14 %
Rendah Stress	8	57 %
Sedang Stress	4	29 %
Tinggi Stress	0	0 %
Sangat tinggi stress	0	0 %
Total	14	100 %

Berdasarkan tabel 3, diketahui IRT dengan tugas tambahan memiliki tingkat stress rendah sebesar 57%, kategori sangat rendah sebesar 14 %, kategori sedang sebesar 29 %, sedangkan kategori tinggi hingga sangat tinggi sebesar 0 %. Dari data yang dijelaskan menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok ibu-ibu PKK memiliki usaha sampingan

memiliki kadar stress rendah. Hal ini disebabkan kegiatan sosial berinteraksi rekan-rekan sebaya dilingkungan sekitar rumah saat mengikuti kegiatan PKK, mampu mengurangi stress. Kegiatan kelompok atau kegiatan bersama membuat ibu rumah tangga yang menjadi ibu PKK merasa ada teman yang memiliki teman berdiskusi, saling mensupport atau mendukung, selain itu mereka merasa sama-sama menghadapi persoalan yang sama dalam menjalani kehidupan sebagai IRT. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Bart (1994) ada beberapa faktor sosial kognitif yang bisa mempengaruhi dan mengubah pengalaman stress yakni dukungan sosial (social support) yang dirasakan dengan *self-efficacy*. Sosial support atau yang biasa disebut dengan dukungan sosial adalah tersedianya individu lain atau kelompok yang memberikan perhatian, rasa nyaman dan penghargaan ataupun menawarkan bantuan terhadap individu.

Diatas telah dijelaskan tingkat stress dilihat dari tipe ibu PKK yang memiliki usaha sampingan. Selanjutnya akan dijelaskan tingkat stress dari tipe ibu PKK yang murni IRT hanya fokus mengurus pekerjaan rumah tangga, sebagai berikut :

Tabel 4. Kategori stress pada ibu rumah tangga murni

Kategori stress	F	%
Sangat rendah stress	1	12,5 %
Rendah Stress	2	25 %
Sedang Stress	4	50 %
Tinggi Stress	1	12,5 %
Sangat tinggi stress	0	0 %
Total	8	100 %

Berdasarkan tabel 4. Diketahui setengah (50 %) dari kelompok ibu-ibu PKK murni IRT mengalami stress pada kategori sedang, untuk kategori rendah sebesar 25 %, kategori sangat rendah 12,5 %, dan kategori tinggi sebesar 12,5 %, sedangkan ibu rumah tangga dengan kategori sangat tinggi kadar stressnya dapat dikatakan tidak ada. Selain itu dari hasil penelitian ini, dapat dilihat penggunaan pendekatan coping stress yang digunakan kelompok ibu-ibu PKK, sebagai berikut :

Tabel 5. Jenis pendekatan Coping Stress kelompok ibu-ibu PKK

Jenis pendekatan coping stress	F	%
Emotional Focus	15	68,18 %
Empo focus	2	9,09 %
Problem focus	5	22,72 %
Total	22	100 %

Berdasarkan tabel 5. Diketahui lebih dari setengah dari populasi subyek penelitian merupakan ibu PKK yang menggunakan strategi menghadapi tekanan atau *coping stress* dengan pendekatan emotional focus sebesar 68,18 %, ini sejalan dengan penelitian dari

Rosalina dan Hapsari (2014), bahwa ibu rumah tangga memakai pendekatan emosional sebagai cara menghadapi permasalahan 35 %, sedangkan 7 % dengan pendekatan *problem focused*, sedangkan 58 % ibu rumah tangga tidak terindikasi menggunakan kedua pendekatan tersebut. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok ibu-ibu PKK menggunakan pendekatan emosional dalam mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada kelompok ibu PKK hampir separuh subyek berada pada taraf rendah dalam hal tingkat stress. Selain itu tidak ada subyek yang memiliki tingkat stress yang tinggi hingga sangat tinggi. Selain dari hasil penelitian ini juga mendapatkan bahwa kelompok ibu-ibu PKK menggunakan strategi coping stress yang paling banyak adalah menggunakan strategi *Emotion Focussed Coping*.

Dari proses pengolahan dan analisa data yang dilakukan ditemukan suatu hal perlu dikaji lebih lanjut dimana ditemukan 1 ibu kelompok PKK yang berstatus IRT murni tingkat stressnya berada pada taraf tinggi. Berdasarkan dari hasil kajian tersebut, maka penulis menyarankan untuk penelitian selanjutnya menggunakan variabel yang dapat mempengaruhi stress seperti status ekonomi, tingkat pendidikan, religiusitas dan makna hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- APA (2013). How stress affect your health?. Article on American Psychology Association Help Centre web. Didapatkan melalui <http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx>
- Artwater, E., & Duffy, K.G. (1999). *Psychology for living : adjustment, growth, and behavior today*. New Jersey : Pearson Education Inc.
- Ayu, S. (2009). Stressor dan coping stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Article Library Universitas Gunadarma. Didapatkan melalui http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel_105042_25.pdf.
- Bart, S. (1994). *Psikologi kesehatan*. edisi terjemahan. Jakarta: PT Grasindo.
- Bressert, S. (2016). Stress Management Basics. *Psych Central*. Retrieved on April 27, 2018, from <https://psychcentral.com/lib/stress-management-basics/>
- Carver, C.S. Scheier, M.F & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies : a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2)

- Cooper, C. & Payne, R. (1991). *Personality and stress : individual differences in the stress process*. New York : John Wiley & Sons.
- Goliszek, A. (2005). *Manajemen stress*. Jakarta : PT Bhuna Ilmu Populer, Kelompok Gramedia. Edisi terjemahan
- Holonen, S.J., & Santrock, J.W. (1999). *Psychology context and application*. New York : McGraw Hill.
- Kartono, K. (2006). *Psikologi wanita : gadis remaja dan wanita dewasa (jilid 1)*. Bandung : Penerbit Alumnus.
- Rosalina, A. B & Hapsari, I. I (2014). Gambaran coping stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* Vol 3. No. 1, Hal 22
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychology Interaction* (2nd edition). Toronto: Jhon Wiley and Sons. Inc.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of adjustment*. 3rd Edition. Tokyo : McGraw Hill Kagakusha Ltd.
- Meltzer, D. (2006). *Strategi mengelola stress*. Jakarta : Prestasi Pustaka.
- Andi, Mappiare. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*, Surabaya: Usaha Nasional.
- Nevid, J.S., Rathus, A.S, & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta : Erlangga. Edisi terjemahan.
- Puspita, S. (2017). Penyesalan NW, ibu yang tega bunuh anaknya karena sering 'ngompol'. Berita yang dituliskan pada kompas.com. Didapatkan melalui <https://megapolitan.kompas.com/read/2017/11/21/08372461/penyesalan-nw-ibu-yang-tega-bunuh-anaknya-karena-sering-ngompol>
- Tartakovsky, M. (2016). 5 Ways to Stress Less. *Psych Central*. Retrieved on April 27, 2018, from <https://psychcentral.com/lib/5-ways-to-stress-less/>
- WHO. (2002). *World report on violence and health*. Edited by Krugg, E.T., Dahlberg, L.L., Mercy, J.A., Zwi, A.B., and Lozano, R. Didapatkan dari http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1